

SUPPER

Tomatsuppe
Blomkålsuppe
Aspargessuppe
Gulrotsuppe
Rotgrønnsakssuppe
Bringebærssuppe



VARME SMÅRETTER

Eggerøre
Omelett m/ ost og skinke
Ostesmørbrød
Vaffel med pålegg
Pølse i lompe
Pizza m/ ost og skinke
Vegetarpizza
Egg og bacon
Pai



MELLOMMÅLTIDER

Yoghurt (også laktosefri)
Yoghurt med fruktmüsli
Fruktbeger
Rislunsj med jordbærsaus
Kornmo med brunost
Frukt med vaniljesaus

Salte kjeks med smøreost
Cottage cheese og kesam
Arme riddere
Pannekaker
Nøtter og tørket frukt

*Se også egen mellommåltids-
meny for mer informasjon.*



DESSERT

Sjokoladepudding
Karamellpudding
Div mousse/fromasj
Diabetesvennlig dessert



Vi gjør oppmerksom på at utvalg og tilgjengelighet vil variere noe fra avdeling til avdeling. Spør din matvert eller sykepleier/hjelpepleier om det er noe du savner.



Enhetsnavn/Avdeling Klinikk

Besøksadresse: Kirkeveien 166
Postadresse: Postboks 4956 Nydalen, 0424 Oslo
Telefon: 23 02 09 85
Ris & ros: hovedkjokkenulleval@ous-hf.no

Målgruppe: pasienter
Faglig ansvarlig: Kristin Bjørge
Foto: Oslo Universitetssykehus, Unsplash,
Shutterstock
Dato/Revidert: 01.06.2023



Mattilbud
for somatiske sengeposter på
Ullevål, Aker og Radiumhospitalet

ERNÆRING UNDER SYKEHUSOPPHOLD

Matlysten er ofte redusert eller forsvinner helt ved sykdom, samtidig som kroppen bruker ekstra energi for å bekjempe sykdommen. Det er viktig å få i seg nok energi, slik at kroppen får nok næring til helingsprosessen. Det kan bidra til at du bli raskere frisk. Ikke vent til matlysten kommer tilbake. Den kan komme mens du spiser.

I denne brosjyren finner du en oversikt over Hovedkjøkkenets mattilbud. Dersom det er noe du savner spør din matvert eller sykepleier. Vi håper du finner noe du liker!

DRIKKE

Melkebasert

Melk: skummet, lett, hel
Biola: naturell og med smak
Kefir

Saft / juice

Saft: sitron, husholdnings-
saft, saft uten sukker
Juice: appelsin, eple



Næringstett drikke

Tine E+: blåbær og kakao
Liva solbærdrikk (proteinrik)

Plantebasert melk

Havremelk / Soyamelk

Varm drikke

Te: earl grey, grønn te, ur-
tete, fruktte
Kaffe: også koffeinfri
Kakao (Rett i koppen)

Assortert mineralvann

Smoothie

Hjemmelaget med jordbær,
blåbær eller mango.

Se også egen drikkemeny
for mer informasjon.



KORNVARER

Brød

Loff
Mellomgrovt brød
Grovt brød
Baguetter
Glutenfritt brød

Grøt

Havregrøt
Havrevelling
Risgrøt
Byggrynsgrøt
Semulegrøt
Rømmegrøt

Knekkebrød

Wasa Frukost
Wasa Husman
Ryvita Rug
Røros flatbrød

Kornblanding

Havregryn
Cornflakes
Fruktmüsli



PÅLEGG



Kjøtt

Kalkunfilet naturell/krydder
Kokt skinke
Leverpostei

Egg - kokt/stekt

Påleggssalat

Italiensk salat
Rekesalat

Fisk

Makrell i tomat
Sursild
Tomatsild
Reker
Kaviar

Ost

Gulost
Brunost
Snøfrisk
Cottage cheese
Kremost med krydder

Søtt

Jordbærsyltetøy
Bringebærsyltetøy
Blåbærsyltetøy
Tyttebærsyltetøy
Diabetesvennlig syltetøy
Honning



HOVEDRETTER

Vi har fem faste hovedretter, samt tre rullerende retter
hver uke. Velg mellom fisk, kjøtt eller vegetar.

Faste retter

Dampet laks
Fiskeboller
Kjøttkaker
Kyllingfilét
Pasta bolognese

Rullerende retter

Ukens kjøttrett
Ukens fiskerett
Ukens vegetarrett



Se også egen middagsmeny for
mer informasjon.